

## 2024 - IL GRAN TOUR DELL'ISOLA DI FUOCO E GHIACCIO - IT ES/EN

Viaggio in Islanda a partire da 0 Euro + spese



### IN BREVE:

Il tour raggiunge splendide località interne dell'isola, poco battute dal turismo, come i fiordi e le scogliere di Latrabjarg nella zona più a ovest dell'Islanda. Il percorso offre un'incredibile sequenza di paesaggi differenti tra loro come: ghiacciai, geysir, valli, deserti, fiordi, prati, rocce, cascate, laghi, zone termali e ghiacciai. Lungo il tragitto sarà possibile imbattersi in alcuni esemplari della fauna islandese tra cui i cavalli islandesi (razza unica al mondo), le pecore (da cui si ricava una meravigliosa lana e un'ottima carne), le "Pulcinelle di mare" (simbolo del paese), le foche (nella laguna di Jökulsárlón), moltissime di specie di volatili e, con un po' di fortuna, a nord dell'Isola, anche le balene. Oltre ai ghiacciai, alle spettacolari lingue glaciali del Vatnajökull, ai potenti getti di acqua bollente di Geysir, sarà possibile osservare anche l'intensa attività vulcanica nei pressi del lago Mývatn, anche conosciuto come il "lago dei moscerini". Lungo tutto l'itinerario verranno proposti i migliori trekking e numerose attività nelle zone più caratteristiche dell'isola.

### IN ITINERARIO:

Reykjavik, Krýsuvík, Hveragerði, Golden Circle, Borgarfjörður, Reykholt, Penisola Di Snæfellsnes, Arnastapi, Penisola De Snæfellsnes, Grundarfjörður, Stykkishólmur, Brjánslækur, Latrabjarg, Fiordi Dell'ovest, Reykhólar, Blönduós, Varmahlíð, Akureyri, Eyjafjörður, Mývatn, Krafla, Hverfjall, Dimmuborgir, Egilsstaðir, Fiordi Dell'est, Parco Nazionale Skaftafell, Höfn, Vík, Skógar, Hvolsvöllur, Stokkseyri

### DATE DI PARTENZA:

Mag: 29

Giu: 22

Lug: 06, 12, 20

Ago: 03, 17, 31

Set: 14

## PROGRAMMA DI VIAGGIO:

mappa:



### Programma dettagliato di viaggio:

1° giorno: Milano (in volo) Reykjavik KEF

Arrivo all'aeroporto di Keflavik/Reykjavik. Trasferimento privato (solo su determinate fasce orarie) o con bus alla struttura prevista per il primo pernottamento nei pressi dell'aeroporto. Incontro con un incaricato.

Pernottamento in guesthouse, ostello, appartamento o simili. Cena libera.

2° giorno: Reykjanes e Golden Circle

Inizieremo con la visita della zona geotermale di Krysuvik, ricca di fumarole, solfatore e acqua termale; per poi giungere a Hveragerdi, dove si coltivano fiori, frutta e verdura in serra e dove faremo una passeggiata percorrendo una vallata solcata da fiumi di acqua calda. Questa prima parte ci introdurrà perfettamente nell'ambiente vulcani e ricco di energia che ci ospiterà per i prossimi giorni. Ci sposteremo per vedere anche il famoso geyser Strokkur (con eruzioni di 15/30 metri ogni 6/8 minuti) e faremo una camminata per raggiungere la magica cascata Gullfoss, situata dentro un canyon di roccia vulcanica e spesso caratterizzata, nei giorni più soleggiati, da molti arcobaleni che si formano grazie ai zampilli di acqua che crea durante la sua caduta.

Cena e pernottamento.

3° giorno: Deildartunga, Barnafoss e Thingvellir

Inizieremo le visite con il Parco Nazionale di Thingvellir, famoso per aver ospitato la sede del primo Parlamento e la faglia che divide Europa e America. Si tratta sicuramente di uno dei luoghi più importanti per la cultura e la tradizione islandese, oltre ad essere un luogo incantevole dal punto di vista paesaggistico dato che si trova nei pressi del lago più grande dell'isola: il Thingvallavatn.

Successivamente passeremo per Deildartunga, la sorgente di acqua calda più grande d'Europa, vicina alle località di Borgarnes e Akranes. Grazie alla sua potenza è in grado di fornire acqua calda e riscaldamento a moltissimi paesi limitrofi. Continueremo poi verso Barnafoss, una cascata che discende dal fiume Hvita e che significa letteralmente "la cascata dei bambini". Cena e pernottamento.

#### 4° giorno: Arnastapi, Penisola di Snaefellsnes

Giungeremo alla Penisola di Snaefellsnes, stretta striscia di terra situata tra il freddo mare islandese, Reykjavik e i selvaggi Fiordi dell'ovest. Cammineremo per circa 2,5 ore costeggiando le scogliere che collegano i due villaggi di pescatori Arnastapi e Hellnar. Passeggeremo all'interno di questa Riserva Naturale, alla scoperta di viste mozzafiato sul ghiacciaio Snaefellsjokull, che si trova sopra il cratere di un vulcano ed era considerato un passaggio per il centro della Terra, come descrive Jules Verne nel suo libro "Viaggio al centro della Terra". Continueremo la giornata alla scoperta delle grotte di lava che si trovano numerose in questo territorio: entreremo nella grotta lavica del Parco Nazionale di Snaefellsjokull (visita opzionale): si tratta di una grotta scoperta recentemente, ma formata circa 8.000 anni fa a causa delle eruzioni di un vulcano vicino. Arriveremo al villaggio di Grundarfjordur, cena e pernottamento.

#### 5° giorno: Stykkisholmur, Brjanslaekur e Latrabjarg

Continueremo in direzione nord, verso il villaggio di pescatori Stykkisholmur, dove ci imbarcheremo nel traghetto che ci condurrà ai selvaggi fiordi dell'ovest. Avvisteremo la piccola isola di Flatey, prima di giungere al punto più occidentale dell'isola, Latrabjarg, a soli 300 km dalla vicina costa groenlandese. In questi luoghi praticamente vergini, saremo immersi tra paesaggi selvaggi e numerosi esemplari di fauna locale, come uccelli e pulcinelle di mare che vivono nelle scogliere a picco sul mare. Cena e pernottamento.

#### 6° giorno: Fiordi dell'ovest, acque termali

Oltre a svegliarci in uno dei luoghi più remoti dell'isola, potremo godere delle calde e rilassanti acque termali nelle numerose pozze naturali che caratterizzano questa zona. Conosceremo poi da vicino la cascata praticamente sconosciuta Dynjandi, prima di rimetterci in marcia verso il nord dell'isola. Cena e pernottamento.

#### 7° giorno: Blonduos, Varmahlid e Akureyri

Oggi visiteremo il museo di Glaumbaer, una fattoria centenaria che si trova in perfetto stato di conservazione. Entreremo in contatto con lo stile di vita rurale dell'isola e delle famose case di torba che la caratterizzavano. Concluderemo la giornata ad Akureyri, capitale del nord e seconda città più grande d'Islanda. Tempo libero per passeggiare lungo le sue colorate vie, cena libera e pernottamento.

#### 8° giorno: Avvistamento balene nel fiordo Eyjafjordur

Giungeremo al fiordo Eyjafjordur e ci imbarcheremo per un'emozionante escursione per l'avvistamento delle balene, che popolano numerose questi mari. Dall'imbarcazione avvisteremo anche uccelli marini e proveremo la tradizionale pesca islandese. Dopo l'escursione termineremo in bellezza davanti la cascata di Godafoss, prima di spostarci verso il lago Myvatn.

Cena e pernottamento.

#### 9° giorno: Myvatn, Hverfjall, Dimmuborgir e Krafla

La zona del lago Myvatn racchiude diverse formazioni di grande valore naturalistico come campi di lava, montagne colorate di riolite, fumarole e acque termali che rappresentano perfettamente la natura vulcanica di questa giovane destinazione. Realizzeremo un trekking di un'ora e mezza nella zona del cratere di Hverfjall e dalla sua cima avvisteremo il lago e i pseudo-crateri. Giungeremo a Dimmuborgir per camminare all'interno del labirinto di formazioni basaltiche che lo caratterizza. Faremo poi una passeggiata per conoscere da vicino la fessura di Krafla che, in alcuni punti, disperde ancora calore dalla terra.

Per concludere in bellezza la giornata, godremo di un fantastico bagno nelle calde acque naturali del Blue Lagoon del Nord, per sentirsi come veri islandesi.

Cena e pernottamento.

#### 10° giorno: Egilsstadir e i Fiordi dell'est

Visiteremo la cascata con la maggior portata d'Europa: Detifoss, prima di arrivare a Egilsstadir, dove realizzeremo un trekking facile di un'ora e mezza per giungere alla cascata Hengifoss. Oggi avremo anche la possibilità di conoscere i

caratteristici cavalli di razza pura islandese, che ci accompagneranno in un percorso all'interno del bosco più conosciuto d'Islanda (escursione opzionale). Cena e pernottamento.

#### 11° giorno: Stafafell e Hofn

Oggi conosceremo la zona di Stafafell, dove faremo un interessante trekking di circa 4 ore. Si tratta di una camminata poco conosciuta dai turisti, ma molto amata dagli islandesi e ci permetterà di arrivare all'impressionante canyon del fiume Jokulsa i Loni.

Cena e pernottamento a Hofn, chiamata la capitale del Vatnajokull.

#### 12° giorno: Skaftafell, Jokulsarlon e il Vatnajokull

Prima tappa del giorno è il Jokulsarlon, magica laguna di origine glaciale che ospita molti iceberg che galleggiano placidi tra le tranquille acque. Popola la zona anche una colonia di foche che si potranno ammirare dalla riva. Successivamente indosseremo i ramponi per camminare sulla superficie ghiacciata di una lingua glaciale millenaria, in tutta sicurezza e accompagnati da un'esperta guida. Scopriremo infine il Parco Nazionale di Skaftafell dove realizzeremo un trekking di circa 3 ore per poter ammirare la cima Hvannadalshnukur e il ghiacciaio più grande d'Europa: il Vatnajokull. Questo ghiacciaio è caratterizzato da 8.400 m<sup>2</sup> di superficie e, in alcuni punti, da 1 km di spessore. Termineremo il trekking davanti alla cascata Svartifoss, circondata da colonne basaltiche che hanno ispirato la famosa cattedrale di Reykjavik.

Cena e pernottamento.

#### 13° giorno: Skogar, Vik e Dyrholaey

Per iniziare in bellezza arriveremo a Vik e passeremo sulla sua spiaggia nera di origine vulcanica, Reynisfjara, ricca di formazioni basaltiche dalla quale potremo anche ammirare in mezzo al mare i faraglioni di basalto Reynisdrangar. Visiteremo poi la Riserva Naturale di Dyrholaey e le scogliere basaltiche che si lanciano nell'oceano e che ospitano numerose colonie di pulcinelle di mare. Arriveremo infine a Skogar dove passeremo per ammirare l'enorme cascata Skogafoss, famosa per il suo salto d'acqua di ben 62 metri e punto di partenza del trekking Landmannalaugar. Cena e pernottamento.

#### 14° giorno: Le cascate del sud e Reykjavik

Concluderemo il viaggio davanti alla cascata di Seljalandfoss e, camminando dietro la sua cortina di acqua, raggiungeremo la cascata nascosta Glufrafoss. Una volta rientrati a Reykjavik, suggeriamo di iniziare la visita percorrendo Laugavegur, la via centrale della città che racchiude tutte le attività commerciali, culturali e turistiche di Reykjavik. Tempo e cena liberi, pernottamento.

#### 15° giorno: Volo Reykjavik KEF - Italia

Trasferimento privato (solo su determinate fasce orarie) o con Flybus all'aeroporto di Reykjavik/Keflavik e volo di rientro in Italia.

**NOTA BENE:** Questi tour sono viaggi unici ed esclusivi, studiati e organizzati da professionisti del settore. Il programma è a titolo orientativo e può essere soggetto a variazioni in quanto possono verificarsi molteplici circostanze imprevedibili come maltempo, cattive condizioni del terreno e del mare, problemi logistici o tecnici e/o altro che possono costringere la guida a variare il programma stabilito all'origine, per questo viene richiesta molta flessibilità, spirito di gruppo e collaborazione da parte del viaggiatore.

Il percorso del tour può essere realizzato nel senso descritto o nel senso inverso a seconda delle date: anche se l'ordine delle attività può non coincidere con quello descritto, il programma di viaggio rimane comunque lo stesso.

#### PUNTI FORTI DEL VIAGGIO:

- partecipare ai migliori trekking ed escursioni in una spettacolare successione di paesaggi vulcanici, ghiacciai e fenomeni naturali: laghi con iceberg, geysir, caldere, vulcani, acque termali, solfatare, fumarole, cascate, deserti di riolite e sedimenti vulcanici, boschi di betulle nane, muschi, tundra e lava e un'infinità di meraviglie della natura che

trasformano il paese in uno spettacolo naturale unico;

- visitare i Fiordi di nordovest e Latrabjarg, la punta più occidentale dell'Islanda, uno dei luoghi migliori per osservare gli uccelli e la fauna di tutta l'isola: foche, "pulcinelle di mare" e numerose altre specie di uccelli;
- possibilità di concedersi momenti di relax nelle acque termali naturali e nel famoso Blue Lagoon del nord;
- avvistamento di balene nel nord dell'isola;
- facile escursione con ramponi sul ghiacciaio Vatnajokull (non richiede esperienza previa);
- ammirare i caratteristici cavalli islandesi e passeggiare assieme a loro (escursione opzionale);
- visitare il Sud dell'Islanda, caratterizzato da paesaggi incredibili, lingue glaciali e formazioni vulcaniche, come la riserva naturale di Dyrholaey, le scogliere di Vik e le meravigliose cascate del Sud;
- partecipare ad un tour unico e completo in un piccolo gruppo di solo 8 persone accompagnati da guida/accompagnatore di lingua italiana, un percorso ideale intorno all'Islanda che ci permetterà di scoprire in tutta la sua maestosità questo gigante e spettacolare vulcano.

## QUOTE

Quotazione su richiesta

## PER CAPIRE IL VIAGGIO

### Include:

- trasferimento privato (solo su determinate fasce orarie) o con Flybus dall'aeroporto di Keflavik e viceversa in funzione del volo e degli orari di arrivo e partenza\*;
- pernottamenti guesthouse, cottage, ostello o simili (camere condivise con bagni comuni);
- tutte le escursioni e le attività in programma, escluse le attività opzionali (escursione alla grotta nel P.N. di Snaefellsjokull 30 eur circa);
- 14 colazioni, 13 pranzi al sacco tipo pic nic e 11 cene come da programma (esclusi quelli dei giorni dei voli e le serate libere a Reykjavik e Akureyri);
- tutti i trasferimenti previsti nel programma di viaggio in traghetto e pullmino;
- guida/accompagnatore di lingua italiana o inglese/spagnolo (vedi lista partenze).

(\*Attenzione: qualora il viaggiatore decida di anticipare o ritardare di qualche giorno l'arrivo o la partenza da Reykjavik il trasferimento da e per l'aeroporto non sarà incluso nel pacchetto e sarà a carico del partecipante).

### Non include:

- biglietto aereo di andata e ritorno dall'Italia <b>(contattate i ns uffici per la ricerca voli);</b>
- pasti/colazione e pernottamenti durante i trasferimenti negli aeroporti o quelli non contemplati nel programma (le serate a Reykjavik e Akureyri);
- abbigliamento personale da montagna;
- le attività opzionali: escursione alla grotta nel P.N. di Snaefellsjokull 35 euro da prenotare e pagare in loco
- pernottamenti, pasti extra, cancellazione dei voli, emissione nuovi voli dovuti a ritardi, cattive condizioni meteorologiche, scioperi aeroportuali, o qualsiasi altra causa che non dipenda dall'agenzia organizzatrice;
- tutto quanto non espressamente indicato.
- iscrizione e coperture ass.ve medico/annullamento (vedi box prezzi).

### Ulteriori dettagli:

<U>INFORMAZIONI SUL VIAGGIO</U>

Gruppo: minimo 5 – massimo 8 persone

Prenotazione: acconto del 40% del prezzo totale del tour + spese emissione biglietto aereo e gestione pratica al momento della prenotazione - saldo entro 45 giorni prima della partenza. Per prenotazioni in epoca successiva a tale termine il saldo dovrà essere versato al momento della prenotazione in un'unica soluzione.

Termine d'iscrizione: raccomandiamo di realizzare l'iscrizione con un buon anticipo per essere sicuri di trovare posti liberi nel tour. L'iscrizione è comunque possibile in qualsiasi momento previo verifica della disponibilità di posti liberi nel tour e nei voli per l'Islanda.

Età minima: l'età minima consigliata per la partecipazione a questo tour è di 15 anni; i minori di 18 anni devono essere accompagnati dai genitori o da un tutore legale.

Condizione fisica: questo è un viaggio attivo ma accessibile a tutti. Per partecipare a questo tour non sono richieste condizioni fisiche particolari, basta contare su una forma fisica normale e avere voglia di realizzare un'esperienza a stretto contatto con la natura.

Livello di difficoltà: si tratta di un viaggio avventura, livello medio.

Le attività: durante il tour potremo provare in modo semplice e in tutta sicurezza, diverse attività che rappresentano lo spirito dell'isola: camminare sul ghiacciaio con i ramponi, una passeggiata sul ghiaccio senza difficoltà né rischio, una passeggiata a cavallo e fare diversi trekking su differenti tipologie di terreno.

Tutte le attività programmate sono di livello medio-basso, non hanno bisogno di esperienza precedente e sono opzionali. Le condizioni di svolgimento delle attività possono variare in base al clima, ai venti, alle precipitazioni e all'ambiente circostante. Non è indispensabile saper usare i ramponi (il percorso non è difficoltoso), l'uso dei ramponi è semplice anche per chi non li ha mai usati. L'organizzazione per alcune attività si affida a operatori locali in lingua inglese esperti conoscitori delle attività proposte. Il percorso del tour può essere realizzato nel senso descritto o nel senso inverso a seconda delle date: anche se l'ordine delle attività può non coincidere con quello descritto, il programma di viaggio rimane comunque lo stesso.

I trekking: i trekking in programma hanno una difficoltà media. Le tappe si sviluppano su sentieri che in alcuni punti sono segnati mentre in altri le tracce spariscono. La tipologia di terreno è molto variabile (rocce, pietre e sabbia vulcanica, tundra, muschio, fiumi e torrenti) e i dislivelli sono moderati, fino a un massimo di 800 metri. Le giornate di trekking sono alternate alle giornate in cui vengono proposte altre attività: tutti i percorsi sono facili e durano dalle 2 alle 5 ore con soste frequenti. Il resto dei giorni di tour si fanno passeggiate più semplici generalmente della durata di un'ora. In alcuni punti potrebbe essere necessario dover attraversare ruscelli, è fondamentale seguire attentamente le indicazioni della guida in quanto ci sono luoghi e situazioni che possono essere complicate e altre, invece, il cui passaggio è facile e sicuro. La guida, inoltre, cercherà di coordinare il ritmo delle camminate in base al gruppo e alle condizioni climatiche giornaliere, comunque è importante ricordare che il livello delle escursioni rimane un fattore completamente soggettivo e che dipende da molte variabili come la condizione fisica, le condizioni meteorologiche, lo stato del terreno, ecc.

Tutte le escursioni sono opzionali, trattandosi di un viaggio itinerante e, considerata la conformazione dell'isola, non è possibile proporre attività alternative.

Il bagaglio e lo zaino: per il viaggio è necessario l'utilizzo di due bagagli:

#### 1 ZAINO/BORSONE DA 60/70 LITRI

Durante il volo - Franchigia 20kg – da consegnare in stiva. Durante il volo questo bagaglio dovrà contenere tutto il materiale più ingombrante, pesante e non fragile.

Durante il tour - Il bagaglio più ingombrante andrà lasciato all'interno della struttura o del minivan durante le attività. Si raccomanda di limitare il bagaglio.

#### 1 ZAINO DA 20/30 LITRI

Durante il volo - Franchigia 8kg – da utilizzare come bagaglio a mano. Durante il volo è consigliabile che lo zainetto contenga tutto il necessario per iniziare il tour in caso di momentaneo smarrimento del bagaglio da stiva (scarponi da trekking, un cambio, medicinali, ecc.).

Durante il tour - Lo zainetto verrà utilizzato durante le escursioni per contenere tutto il materiale utile: un cambio, il pranzo al sacco, la crema solare, k-way, guanti, cappello, ecc.

I veicoli: tutti i trasferimenti si effettuano in pullmino da 9 posti con trazione 4x4, mezzo di trasporto ideale per scoprire l'isola in modo facile, familiare, flessibile e differente, e mezzo idoneo per le dure strade islandesi. Nei 15 giorni di tour intorno all'isola si percorrono più di 2500 km ma i trasferimenti in pullmino sono studiati per essere ottimizzati e combinati con differenti attività per evitare trasferimenti troppo lunghi, di solito si viaggia per un paio di ore al giorno,

benché ci siano due giorni in cui sono previste 4/5 ore di viaggio.

**Il gruppo:** il gruppo va da un minimo di 5 ad un massimo di 8 persone. Al tour partecipa un gruppo ridotto di persone, in qualche modo un piccolo gruppo di amici che rende il clima del viaggio più familiare e la convivenza dei membri del gruppo più semplice. Viene richiesto spirito di collaborazione e buona volontà nel creare un ambiente amichevole e gradevole.

Poiché l'organizzazione del viaggio è internazionale, alcune partenze prevedono la partecipazione di gruppi misti in cui sarà possibile conoscere persone di nazionalità diverse dalla propria con cui condividere l'avventura e instaurare rapporti di

amicizia basati sulla reciproca comprensione. È comunque prevista guida o accompagnatore di lingua italiana per le partenze in programma se non diversamente specificato. In alcuni casi, la guida potrebbe essere accompagnata da un accompagnatore/traduttore di lingua italiana.

**La guida:** le guide di quest'avventura accompagnano il gruppo durante il tour attraverso le bellezze naturali dell'Islanda, guidano il veicolo, le escursioni e i trekking e coordinano tutte le attività comuni. In caso di pericolo e di condizioni meteo avverse hanno facoltà di modificare il programma se lo ritengono necessario. Le guide sovrintendono sulla sicurezza del gruppo, i partecipanti devono seguire le indicazioni di comportamento da loro fornite per lo svolgimento dell'itinerario. Le guide coordinano tutte le attività e le operazioni comuni in cui viene richiesta la piena collaborazione di tutti. In alcuni casi, la guida potrebbe essere accompagnata da un accompagnatore/traduttore di lingua italiana. Per quanto concerne le partenze "internazionali" con guida/accompagnatore di lingua inglese/spagnolo, le guide di queste avventure sono abituate ad avere persone di diverse nazionalità all'interno del gruppo che guidano e, dato anche il limitato numero di viaggiatori (al massimo 8), generalmente la comunicazione in lingua inglese/spagnolo risulta semplice ed intuitiva.

**Le attività comuni:** quest'avventura, richiede spirito di collaborazione, complicità, solidarietà e lavoro di squadra, elementi fondamentali sono anche il buon umore, un clima amichevole e tolleranza verso i compagni di viaggio. La guida coordinerà e parteciperà a tutte le operazioni comuni in cui viene richiesta la piena collaborazione di tutti: carico e scarico dei veicoli, preparazione dei pasti, lavaggio dei piatti e tutte le altre attività che possano sorgere.

**Pernottamento:** tutti i pernottamenti saranno in guesthouse, B&B, appartamento, ostello, rifugi o cottage in camere condivise dotate di letti a castello con bagno comune e docce individuali con acqua calda. La cucina e la sala da pranzo sono completamente equipaggiate. Tutti gli alloggi hanno riscaldamento quindi è sufficiente un sacco a pelo leggero con temperatura comfort da 5° a 10° C. In alcuni casi si pernosterà in appartamenti esclusivi per il gruppo con le stesse caratteristiche sopraindicate.

**Guesthouse/B&B/Ostelli:** Si tratta di abitazioni in stile nordico, semplici ma molto accoglienti. Le stanze sono comuni e miste, dotate di letti a castello possono ospitare da 4 a 8 persone per stanza. Dispongono di bagno comune e docce individuali con acqua calda. La cucina e la sala da pranzo sono completamente equipaggiate.

**Cottage:** Si tratta di piccole e confortevoli casette di legno che possono ospitare da 4 a 8 persone dotate di soggiorno, un piccolo bagno e un cucinino. Le casette si trovano all'interno di una fattoria situata ai piedi del Vatnajökull a pochi chilometri dal Parco Naturale di Skaftafell. Nella fattoria c'è anche una capanna più grande che funge da sala da pranzo, bagni condivisi e docce.

**Il clima Islandese:** in estate le temperature sono molto gradevoli. Il clima solitamente è buono ma può cambiare velocemente e quindi bisogna essere preparati in caso di pioggia o vento. Nel periodo estivo le temperature oscillano tra gli 8°C e i 15°C.

**Ore di luce giornaliere:**

Giugno: 20 – 22 ore

Luglio: 22 – 18 ore

Agosto: 17 – 14 ore

Settembre: 14 – 11 ore

Sole di mezzanotte e Aurore Boreali: in estate, nei mesi di giugno e luglio, in Islanda è possibile assistere al fenomeno chiamato “il sole di mezzanotte”: in questo periodo dell’anno, nei paesi situati a queste latitudini dell’emisfero, vi sono infatti quasi 24 ore di luce al giorno. Le Aurore Boreali invece sono un fenomeno spettacolare che inizia a manifestarsi verso la fine dell’estate. Con un pò di fortuna e adeguate condizioni atmosferiche e climatiche (oscurità, cielo limpido e sereno, forte attività solare) è possibile osservarle anche alla fine di Agosto. In Settembre, essendoci più ore di oscurità, le possibilità di vedere le luci del nord sono più elevate.

Alimentazione: tutti le colazioni, i pranzi e le cene sono compresi eccetto quelli indicati nella lista “la quota non comprende”: il pranzo è solitamente un buffet freddo tipo pic-nic mentre la cena é sempre un pasto caldo preparato presso il luogo dove si pernotta dalla guida assieme alla collaborazione del gruppo: alcuni prodotti sono in scatola e la guida acquisterà le altre provviste nei supermercati lungo il tragitto; possibilità di fare dei barbecue all’aperto nel più puro stile islandese.

Colazione: caffè, tè, tisane, cacao in polvere, latte in polvere, biscotti, pane, marmellata, muesli e cereali.

Pranzo: pane, formaggio, insaccati, paté, frutti secchi, biscotti dolci e salati, cioccolato, zuppe, barrette energetiche.

Cena: pasta, riso, purè di patate, carne, pesce, salsicce, pancetta, tonno, zuppe, ecc.

Qualora il viaggiatore abbia delle esigenze alimentari particolari, intolleranze, celiachia, o sia vegetariano, deve segnalarlo prima della partenza compilando un apposito modulo al momento della prenotazione; in questo modo le guide possono essere informate delle specificità di ognuno e venire incontro, nel limite del possibile, alle esigenze di tutti i viaggiatori.

## INFORMAZIONI PRATICHE

Valuta: ISK - Corona Islandese

Trattandosi di una valuta poco richiesta, le banche italiane solitamente non danno la possibilità di cambiare la corona Islandese in Italia se non per grossi quantitativi e a condizioni più svantaggiose. Si consiglia quindi di prelevare con il bancomat o una carta di credito Visa o Mastercard presso uno sportello bancomat all’arrivo in Islanda o di cambiare presso l’ufficio del cambio dell’aeroporto, aperto fino a tardi.

Per sapere il cambio aggiornato di questa moneta si può visitare il sito della Banca Centrale Europea [www.ecb.int](http://www.ecb.int) (cliccare nella sezione “Euro foreign exchange reference rates” e vedere “Currency” ISK o Icelandic krona).

Spese durante il viaggio: l’Islanda è uno dei paesi più costosi del mondo. I prezzi sono da due a quattro volte più alti che in Italia. Considerando che la maggior parte delle spese sono incluse nel prezzo, per le spese personali (souvenir, cene non incluse, bevande alcoliche ecc.) non è necessario cambiare grandi quantitativi; si consiglia di portare in viaggio una carta prepagata o la carta di credito in quanto in Islanda è possibile pagare tramite POS quasi ovunque. È consigliabile comunque munirsi di una piccola quantità di corone islandesi e anche di euro in caso di necessità.

Fuso orario: 2 ore in meno rispetto all’Italia

Passaporto: non è obbligatorio, ma è strettamente consigliato e in corso di validità. Per l’ingresso in Islanda è sufficiente la carta d’identità valida per l’espatrio in corso di validità (senza timbro di rinnovo). I minori devono avere i passaporto e autorizzazione dei genitori per l’espatrio.

Vaccini: Non sono richieste vaccinazioni specifiche.

Tessera Sanitaria Europea: Si consiglia di portare la Tessera Sanitaria Europea che certifica il diritto del titolare a ricevere prestazioni sanitarie, qualora necessario, durante la permanenza in qualsiasi paese dell’Unione Europea.

Corrente Elettrica: 230 V - 50 Hz - Prese Elettriche Utilizzate: Tipo C & Tipo F (si consiglia di munirsi di un adattatore universale). In alcuni rifugi la corrente è limitata.

Medicinali: La guida dispone di una cassetta di pronto soccorso, ma consigliamo di munirsi, oltre ai farmaci di uso personale, anche di medicinali utili a piccoli traumi e a dolori muscolari e articolari, analgesici, antipiretici, pomate, spray per urti o distorsioni, cerotti, medicazioni per vesciche, vaselina, ecc.

Lingua: l'Islandese è una lingua germanica che, come l'inglese, il tedesco e tutte le lingue scandinave, è molto simile alle lingue parlate dai vichinghi, tanto che alcune parole sono talmente lunghe che sembrano illeggibili e impronunciabili. Questo è dovuto all'antica origine germanica completamente differente dalla romanza e all'abitudine di creare parole composte per definire nuove idee. Per esempio, la parola "Hveravellir" deriva da 'Hver' (acque termali) e 'vellir' (pianura). Alcune finali che si trovano spesso, sono per esempio 'jökull' (ghiacciaio), 'fjall' (montagna), 'dalur' (valle) o 'foss' (cascata).

Soluzioni di volo per l'Islanda: ad oggi esistono poche soluzioni aeree per l'Islanda; nel periodo estivo da giugno ad agosto esistono sia soluzioni di voli diretti che con scalo in una capitale europea variabili in base alle date e alla disponibilità. L'arrivo a Reykjavik è da prevedere nel tardo pomeriggio o in serata, mentre la partenza del volo di rientro in Italia è solitamente di mattina, così come da piano voli predisposto dalle compagnie aeree. In fase di assegnazione dei posti sui voli, le compagnie aeree si adoperano, dietro invito del Tour Operator, affinché ai viaggiatori venga data la migliore soluzione di volo disponibile al momento della prenotazione ma non è sempre possibile garantire il posto nei voli diretti.

Franchigia bagaglio nei voli aerei: nei voli sono solitamente consentiti 20 kg di bagaglio in stiva e 5/8 kg di bagaglio a mano (franchigia variabile in base alla compagnia aerea, da confermare al momento dell'invio dei documenti di viaggio).

Combinazione tour Islanda + Groenlandia: in caso di combinazione tour Islanda + Groenlandia sono inclusi i trasferimenti dall'aeroporto internazionale il giorno di arrivo in Islanda e all'aeroporto internazionale il giorno di partenza per la Groenlandia; i trasferimenti da e per l'aeroporto al rientro dal tour in Groenlandia non saranno invece inclusi nel pacchetto e saranno a carico dei partecipanti.

## EQUIPAGGIAMENTO

Consigli sull'abbigliamento per i tour a queste latitudini: è importante che tutto l'abbigliamento si asciughi in tempi brevissimi, quindi il cotone è assolutamente sconsigliato per questo viaggio, soprattutto perché assorbe molta umidità e fa evaporare la maggior parte del calore emesso dal nostro corpo. Sarebbe meglio portare la lana e la seta o fibre sintetiche che si asciugano velocemente.

Raccomandiamo di dividere l'equipaggiamento globale in due bagagli:

- uno zaino o borsone da viaggio morbido (no valigie) dove trasportare la maggior parte del nostro bagaglio e i vestiti. Questo verrà caricato e trasportato sempre nel minibus/pullmino;
- uno zainetto piccolo da 25-30 litri da utilizzare come bagaglio a mano durante i voli di andata e ritorno e per trasportare il pranzo a sacco e le cose personali (macchine fotografiche, k-way, guanti, cappello, occhiali da sole, vestiti di ricambio, pranzo al sacco ecc.) durante i giorni di tour;

Si consiglia di trasportare nel bagaglio a mano durante il volo di andata gli scarponcini da trekking, l'abbigliamento tecnico (pantaloni e magliette), la giacca in Goretex, il pile, gli occhiali da sole, il berretto, i guanti e tutto il necessario per poter iniziare il tour in caso di smarrimento del bagaglio.

**EQUIPAGGIAMENTO FORNITO DALL'ORGANIZZAZIONE:**

L'organizzazione fornirà ai partecipanti tutto l'equipaggiamento necessario per la realizzazione delle attività previste in programma (ramponi, abbigliamento specifico per la navigazione ecc.)

**EQUIPAGGIAMENTO PERSONALE NON FORNITO DALL'ORGANIZZAZIONE****TESTA**

- berretto di lana o pile (consigliato tipo Windstopper o simile)
- occhiali da sole
- berretto con visiera e zanzariera da viso (utile fino alla prima metà di agosto)
- sciarpa tubolare o buff per il collo

**CORPO**

- 1 o 2 magliette termiche fine in fibra sintetica (regolano la sudorazione e mantengono la pelle asciutta)
- 1 pile
- 1 micropile leggero
- 1 o 2 paia di pantaloni da trekking leggeri (meglio se possono diventare corti)
- 1 paio di pantaloni da trekking impermeabili e traspiranti (tipo Gore-tex o altra membrana)
- 1 giacca impermeabile e traspirante (tipo Gore-Tex o simili)
- 1 paio di calze lunghe/collant termiche
- 1 K-way o mantella/poncho (dotati di cintura affinché il vento non lo rompa/strappi)

**MANI**

- 1 paio di guanti di lana o pile (consigliato tipo Windstopper o simile)

**PIEDI**

- 1 paio di scarponcini da trekking resistenti, impermeabili e traspiranti (Gore-Tex)
- calze grosse di lana o di fibra sintetica (la fibra ha il vantaggio che si asciuga molto più rapidamente di qualsiasi altro tessuto. La lana, quando è bagnata isola molto meglio e mantiene più caldi i piedi bagnati, per questo è il tessuto preferito degli islandesi)
- 1 paio di sandali (tipo trekking che ancorano bene il piede per le docce e in caso di necessità per attraversare i fiumi)
- 1 paio di scarpe comode di ricambio
- 1 paio di pantofole o ciabatte per i pernottamenti

**MATERIALE VARIO**

- sacco a pelo estivo (si dorme sempre in luoghi caldi – consigliato con temperatura comfort tra 5°C e 10°C – non serve il materassino)
- 1 borraccia
- tappi per le orecchie e mascherina paraluce per occhi
- costume da bagno
- crema solare e burro di cacao per le labbra
- asciugamani (suggeriti quelli in microfibra che occupano poco spazio e si asciugano rapidamente)

**MATERIALE PER LE ESCURSIONI**

- zaino o borsa di viaggio morbida per trasportare il proprio bagaglio personale (non si possono portare valigie)
- uno zainetto piccolo da 25-30 litri da utilizzare come bagaglio a mano durante i voli e per trasportare il pranzo a sacco e le cose personali (macchine fotografiche, k-way, guanti, cappello, occhiali da sole, vestiti di ricambio ecc.) durante i giorni di tour
- bastoncini da trekking telescopici (suggeriti per chi è abituato ad utilizzarli durante la camminata)

- 1 binocolo (per l'avvistamento della fauna)

Nota: questo non è un elenco definitivo. Aggiungere gli articoli per la toilette personale, gli asciugamani (consigliati quelli in microfibra che occupano spazi minimi e si asciugano velocemente), vestiti comodi per i giorni di volo, medicine personali. Si raccomanda di limitare il bagaglio tenendo conto dello spazio disponibile nei mini-bus.

## OSSERVAZIONI

4WINDS dà per inteso che il viaggiatore partecipa volontariamente a questo viaggio o spedizione e che è cosciente di partecipare ad un tour in un paese straniero con caratteristiche molto differenti rispetto al suo paese di origine, percorrendo e visitando zone lontane e remote di un paese o diversi paesi "polari" dove le strutture e l'organizzazione, a tutti i livelli, sono molto differenti rispetto a quelli a cui si è abituati nella vita quotidiana.

4WINDS dà per inteso che il viaggiatore è cosciente dei vari rischi che può correre: forze della natura, malattia, incidenti, condizioni di vita o igieniche scarse in alcuni casi e circostanze, delinquenza ed altre aggressioni, ecc.

Il viaggiatore sa anche che in alcuni casi non sarà possibile una rapida evacuazione o assistenza medica adeguata o totale.

4WINDS dà per inteso che il viaggiatore è cosciente dello sforzo che può presupporre un viaggio di queste caratteristiche che si realizza via terra nella maggiore parte dei casi, su strade sterrate o sentieri che in alcuni casi possono essere in cattive condizioni, e che possono presentare diverse difficoltà, contrattempi ed avversità, come ad esempio condizioni climatiche avverse, avaria dei mezzi di trasporto e diverse altre situazioni difficili ed estreme, dove possono farsi presenti la stanchezza e la sensazione di scoraggiamento fisico e morale, sia durante i tragitti su strada, che le camminate a piedi, le escursioni in canoa o kayak, a cavallo o con altri mezzi o durante le varie attività proposte.

4WINDS dà per inteso che il viaggiatore è disposto ad essere un protagonista attivo di questi "viaggi avventura", accettando il fatto di dover collaborare in determinati compiti propri di un viaggio tipo spedizione come ad esempio: ripulire strade da crolli ed ostacoli, tirare fuori i veicoli del fango o dalla sabbia, dare una mano nel montaggio e smontaggio degli accampamenti ed altri compiti quotidiani propri di un viaggio di avventura partecipativo ed attivo.

È molto importante ricordare che in un viaggio di gruppo e soprattutto di avventura a volte possono esservi piccoli problemi di convivenza, per questo la buona attitudine, un atteggiamento positivo, buonumore e tolleranza verso gli altri membri che compongono il gruppo e verso i contrattempi e difficoltà che possano presentarsi, sono elementi fondamentali per la buona riuscita e il successo del viaggio.

4WINDS dà per inteso che il viaggiatore è cosciente del fatto che in questo tipo di viaggi possono verificarsi molteplici circostanze imprevedibili come maltempo, cattive condizioni del terreno, problemi logistici o tecnici e/o altro che possono costringere la guida e l'organizzazione a variare il programma stabilito all'origine.

4WINDS dà per inteso che il viaggiatore accetta volontariamente tutti i possibili rischi e circostanze avverse sulla base di tutto quanto esposte precedentemente, compresi possibili malattie o decesso esonerando 4WINDS e qualsiasi dei suoi membri o collaboratori da ogni responsabilità, ad eccezione di quanto stabilito per legge per qualunque fatto o circostanza che possa verificarsi durante il viaggio o la spedizione.

Il Piacere e l'Emozione di partecipare ad un VIAGGIO AVVENTURA implica una serie di rischi, difficoltà e avversità direttamente collegati a questa tipologia di attività.

4WINDS dà per inteso che il viaggiatore ha letto le condizioni generali e conosce tutte le particolarità e il programma di viaggio-spedizione e soddisfa tutti i requisiti minimi richiesti per la partecipazione a questo viaggio.